

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *DRILL MASSED PRACTICE* DAN LEMPAR *SHUTTLECOCK* TERHADAP HASIL *OVERHEAD LOB* BULUTANGKIS PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMPN 9 PURWOKERTO

Tedy Eka Mahardika

Latar Belakang: Latihan *drill massed practice* adalah latihan dengan cara memberikan umpan lambung satu arah pada siswa dan dipukul dengan pukulan *lob* yang diarahkan jauh kebelakang, dilakukan secara terus menerus tanpa istirahat setiap set-nya. Latihan lempar *shuttlecock* adalah latihan dengan permainan melempar *shuttlecock* melewati net dengan gerakan seperti melakukan pukulan *lob*, jarak dan sasaran lempar telah ditentukan. Pukulan *overhead lob* adalah pukulan yang dilakukan pada saat bola berada diatas kepala dan dipukul atau diarahkan kebagian belakang lapangan lawan.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan metode “*Pretest Posttest Control Grup Design*”. Penelitian ini dilaksanakan di Gedung Bulutangkis Kantor Kelurahan Sumampir. Menggunakan sampel 22 siswa dengan teknik *purposive sampling*, Analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji T.

Hasil Penelitian: Nilai *Sig. (2-tailed)* dari kelompok eksperimen (*drill massed practice*) yaitu 0,000 atau $< 0,05$, nilai *Sig.(2-tailed)* dari kelompok kontrol (lempar *shuttlecock*) yaitu 0,000 atau $< 0,05$ dan nilai *Sig.(2-tailed)* yaitu 0,017 atau $< 0,05$

Kesimpulan: (1) ada pengaruh positif latihan *drill massed practice* terhadap hasil *overhead lob* bulutangkis pada ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Purwokerto, (2) ada pengaruh positif latihan lempar *shuttlecock* terhadap hasil *overhead lob* bulutangkis pada ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Purwokerto (3) latihan *drill massed practice* lebih efektif memberikan pengaruh terhadap hasil *overhead lob* bulutangkis pada ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Purwokerto, dibandingkan latihan lempar *shuttlecock*.

Kata Kunci: *Drill Massed Practice*, Lempar *Shuttlecock*, *Overhead Lob*

ABSTRACT

THE EFFECT OF DRILL MASSED PRACTICE AND SHUTTLECOCK THROWING ON THE RESULTS OF THE OVERHEAD BADMINTON LOB IN EXTRACURRICULAR STUDENTS OF SMPN 9 PURWOKERTO

Tedy Eka Mahardika

Background: *Massed practice drill exercises are exercises by giving one-way gastric feedback to students and are hit with lob hits directed far back, done continuously without any breaks in each set of it. Shuttlecock throwing training is an exercise with the game throwing the shuttlecock over the net with movements such as lob, distance and target throwing has been determined. An overhead lob is a shot that is taken when the ball is above the head and is hit or directed towards the back of the opponent's field.*

Methodology: *This study uses the "Pretest Posttest Control Group Design" method. This research was conducted in the Badminton Building of the Sumampir Village Office. Using a sample of 22 students with a purposive sampling technique, data analysis using the normality test, homogeneity test, and T test*

Results: *Sig. (2-tailed) from the experimental group (drill massed practice) that is 0,000 or <0.05 , Sig value (2-tailed) from the control group (shuttlecock throw) is 0,000 or <0.05 and Sig. (2- tailed), i.e. 0.017 or <0.05*

Conclusions: *(1) there is a positive effect of drill massed practice exercises on the results of badminton lob overhead in extracurricular SMP Negeri 9 Purwokerto, (2) there is a positive effect on shuttlecock throwing exercises on the results of badminton lob overhead on extracurricular SMP Negeri 9 Purwokerto (3) drill massed exercises practice is more effective to influence the results of badminton lob overhead in extracurricular at SMP Negeri 9 Purwokerto, compared to shuttlecock throwing exercises.*

Keywords: *Drill Massed Practice, Shuttlecock Throw, Overhead Lob*